

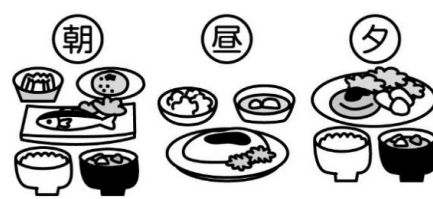
# 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



## 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗いうがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



### ④ 適度な運動



### ⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
1日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	4日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	5日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	
	さといもコロッケ	さといもコロッケ こめあぶら	黄小麦大豆鶏肉		かつおのかくに	かつおのかくに	赤大豆小麦		シューマイ 2こ	シューマイ	赤豚肉小麦	
1日 (金)	にびたし	ちくわ にんじん こまつな だしのもと しょうゆ みりん さとう	赤緑緑 さば小麦大豆	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう もやし ごまあえのもと	緑緑黄小麦大豆乳さば鶏肉ごま	さやいんげんとコンソメ	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑緑 小麦大豆鶏肉			
	ならのつべ	あつあげ だいこん にんじん さといも こんにやく さとう みりん しょうゆ でんぶ だしのもと	赤大豆 赤緑緑黄黄黄 小麦大豆 さば	だいこんのみそ	だいこん たまねぎ しめじ とうふ はなふ ねぎ だしのもと みそ	緑緑赤黄緑 大豆小麦 さば大豆	ちゅうかスープ	やきぶた たまねぎ にんじん たけのこ わかめ ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	赤豚肉大豆小麦 赤緑緑赤 小麦大豆鶏肉豚肉ごま 小麦大豆			
	エネルギー	691kcal	たんぱく質	21.6g	エネルギー	563kcal	たんぱく質	20.3g	エネルギー	530kcal	たんぱく質	21.3g

12月1日、4日、6日、8日には、生駒市で育てられただいこんが登場します。感謝して、味わって、いただきましょう。

### Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

①上の方  
②真ん中  
③先の方

答え：③先の方  
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によって辛さが異なります。だいこんは上の方に行くにつれ、辛みが増え、強い辛みがあります。ですから先の方を先に食べていただきます。

日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	日	献立名	食品名	食品に関するアレルゲン	
6日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	黄赤乳	7日 (木)	しょうパン ぎゅうにゅう	しょうパン ぎゅうにゅう	黄赤乳	
	おでん	とりこ あつあげ ポールさつまあげ こんにやく じゃがいも だいこん にんじん さとう だしのもと せいしゆ しょうゆ	赤鶏肉大豆 赤赤黄黄緑緑黄 さば 小麦大豆 小麦大豆 小麦大豆 ごま		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤小麦大豆豚肉 黄	
6日 (水)	ひじきふりかけ	あじつけひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま さとう みりん せいしゆ こめず	赤小麦大豆 赤赤赤黄黄	ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン オリーブオイル コンソメスープ ガーリック しお こしょう	黄緑赤黄 大豆豚肉 小麦大豆鶏肉		
	きんときにまめ みかん	きんときにまめ みかん	赤緑	コンソメスープ	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし えりんぎ コンソメスープ こしょう しょうゆ	緑緑緑緑 小麦大豆鶏肉 小麦大豆		
	エネルギー	705kcal	たんぱく質	26.0g	エネルギー	763kcal	たんぱく質	28.1g

【食品に関するアレルゲンについて】  
 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料（7品目）および特定原材料に準ずるもの（20品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては食材納入業者より提出された書類を元に、表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。

【アレルギ表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料（7品目）	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの（20品目）	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

【献立にのせるマークについて】  

- 地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの）を使っています。
- カミカミ献立（よくかんで食べましょう）
- 給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- はしの日です。

【3つのグループの栄養】  
 赤…おもに体を作るものになるもの  
 緑…おもに体の調子をとのえるもの  
 黄…おもにエネルギーのもとになるもの

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。  
 ①地場産物（奈良県産や生駒市産）の活用  
 ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供  
 ③★ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体にO(マル)な食事、和食などのことを意味します。

献立アプリが公開されました。  
 (外部リンク)

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
668	24.0	18.3	343	2.7	198	0.65	0.52	25





冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のこと  
です。この日は、昔からゆず湯に入って、  
かぼちゃを食べる風習があります。これは、  
かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、  
中風（脳卒中などによる半身不随や手足のま  
ひなど）にならないといういい伝えがあるか  
らです。また、冷蔵庫などがなかった時代、  
保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝  
な野菜だったと思われます。

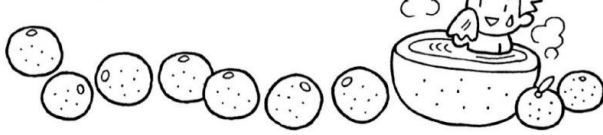


Table with 8 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さんまのしょうがに, きりぼしだいこん, かぼちゃのみそしる, ゆずゼリー, コッペパン, フライドチキン, はなやさいサラダ, パックタルタルソース, ミネストローネ, クリスマスケーキ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, きゅうすきに, ちりめんたくあん, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like せわりパン, あらびきソーセージ, パックケチャップ&マスタード, もやしのいためもの, いしのスープ.

図書給食  
絵本に出てくる食べ物、おいしそうだなあ、食べて  
みたいなあって思ったことはありませんか？そんな気  
持ちにこたえて、給食に絵本の中の料理が登場しま  
す。  
フランスの昔話「せかいいちおいしいスープ」  
ある村に3人のはらぺこの兵隊がやって来ました。  
村人たちは、わずかな食べ物を兵隊に食べられてはた  
いへんと、大いそぎでかくしました。大妻は屋根うら  
へ、牛乳は井戸の中へ、キャベツとじゃがいもはベッ  
ドの下へ……。すると、兵隊たちはいいました。「な  
んにも食べ物がないなら「石のスープ」を作ります」  
と。大きな鉄なべにたっぷりの水を入れ火にかけると、  
まるいすべすべの石を3つ入れました。さて、兵隊と  
村人はおいしいスープを食べられるのでしょうか。  
この本を読みたくった人は図書室へどうぞ！

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, しろみざかなのてんぷら, ひじきとだいずのもの, あんかけうどん.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like ごはん, さばのみそに, キャベツのわふういため, すましじる.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like コッペパン, エピフリッター, チンゲンサイのソテー, ぎょうぎスープ.

Table with 4 columns: 日, 献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー. Includes items like むぎいりごはん, ポークビーンズ, アスパラのソテー, フルーツゼリーミックス.

小学生メニューコンテスト結果発表  
7月予定献立表でお知らせした「朝食メニューコンテ  
スト」では251作品の応募がありました！たくさんの力作  
の中から書類審査を通過した6作品による最終審査が  
行われ、以下の賞が決定しました。たくさんの応募、あり  
がとうございました。  
最優秀賞 生駒東小6年 平井 雫来さん  
アイデア賞 生駒台小5年 高田 紗弥花さん  
コープ賞 生駒東小6年 田中 瀬梨さん  
優秀賞 鹿ノ台小6年 神吉 咲希さん  
あすか野小5年 別府 杏佳さん  
生駒東小5年 勝間 千花さん  
給食センター賞 生駒台小5年 高田 紗弥花さん  
さらに、今年度からできたエコメニュー賞には、  
以下の3名が選ばれました。  
エコメニュー賞  
生駒東小5年 大庭 明桃さん  
生駒東小5年 立神 晴香さん  
生駒東小6年 土井 小春さん  
給食センター賞に選ばれた作品は給食の献立  
として採用される予定です。また、応募者全員に  
参加賞が贈られます。  
お問い合わせ先: 生駒市健康課  
TEL(0743)75-2255